



## MÄNTTÄ-VILPPULA RUOKALISTA KOULUT

Muutokset ruokalistassa mahdollisia!

Päivittäin tarjolla, juomat, leipä, levite!

### RUOKA ON LAKTOOSITONTA

#### viikot

	ma		
2	ti	Juustoinen lohipasta	värikäs porkkanasekoitus
	ke	Broilerikastike & kaurasuurimo	vihreä salaatti, mustaherukkahillo
	to	Musta makkara, perunamuusi	porkkanaraaste, puolukkasose
	pe	Lapinkeitto	leipä talon tapaan, hedelmä
	ma	Makaronilaatikko	aurinkokasvikset
3	ti	Puuro, mehukeitto	hedelmä
	ke	Jauhelihakastike & peruna	porkkanaraaste
	to	Lohikiusaus	vihreä salaatti
	pe	Kebabstoganoff & riisi	marinoitu kaalisalaatti
	ma	Kanamakaronilaatikko	pikku porkkanat
4	ti	Possukastike & perunat	juuressärä
	ke	Uunikala talon tapaan	vihreä salaatti
	to	Pinaattiletut	pastasalaatti, puolukkasose
	pe	Jauhelihakeitto	ruutuleipä, juusto, tuore pala
	ma	Juustoinen kalakeitto	talon sämpylä, tuorepala
5	ti	Nakkikastike & perunat	vihreä salaatti
	ke	Lasagne	porkkanaraaste
	to	Hernekeitto	pannari, hillo, kasvispala
	pe	Paella	kaaliraaste
	ma	Juusto-burgerlasagnette	maissi-hernesekoitus
6	ti	Kalapyörökät, perunat, hernetsatsiki	mango-kaalisalaatti
Vilkasviikko	ke	Kasvissosekeitto	riisipiirakka, raejuusto, hedelmäpala
	to	Englantilainen kalapaistos, perunamuusi	vihreä salaatti
	pe	Thaimaalainen broileri-nuudeliuoka	talon tapaan
	ma	Kinkkukiusaus / pulled pork kiusaus	parsakaali-kukkakaalisekoitus
7	ti	Kasviskastike talon tapaan	vihreä salaatti
	ke	Kalamureke & perunamuusi, kermaviilikastike	porkkanaraaste
	to	Pyttipannu	tuore kasvis, kurkkusalaatti
Ystävänäpäivä	pe	Broilerikeitto	leivonnainen



